A班

令和6年3月 予定献立表

松山市三津浜学校給食共同調理場

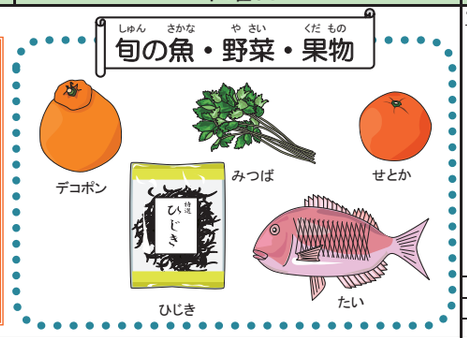
月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日

味めぐり【富山県】

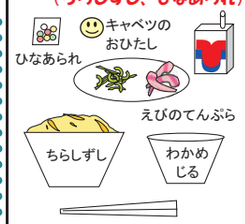
今月の味めぐり献立は、『富山県』です。

『おすわい』は、せん切りにした大根やにんじんに、海産物などを加えて甘酢であえる料理です。お正月に食べられる「なます」と同じもので、「お酢和え」がなまって「おすわい」と呼ばれるようになりました。大根やにんじんの組み合わせは、紅白で華やかさがあるため、お正月やお祭りなどにかかせない、めでたい料理として親しまれています。

また、富山県では、鮭の養殖が盛んです。給食では、鮭をから揚げにしました。



1日 行事食…ひなまつり（ちらしずし、ひなあられ）



エネルギー	たんぱく質
小 ５６４kcal	２３．９g
中 ７４１kcal	３０．６g

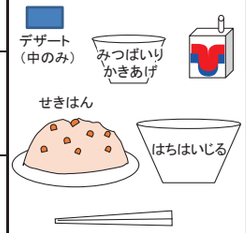
血や肉になる：ぎゅうにゅう、とうふ、えび、わかめ、たまご
熱や力のもと：こめ、あられ、さとう、でんぷん、こむぎこ、あぶら
体の調子を整える：ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ、**キャベツ**、さやいんげん、たけのこ、ねぎ、えのきたけ

4日 愛媛FC応援給食 栄養満点！鮭とじゃがいものチーズがらめ

エネルギー	たんぱく質
小 ５８０kcal	２３．３g
中 ７４１kcal	２９．３g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン、さけ
熱や力のもと：こめ、じゃがいも、もちむぎ、バター、あぶら、でんぷん、（幼）いちごゼリー
体の調子を整える：えだまめ、パセリ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、セロリ、**キャベツ**、かぼちゃ

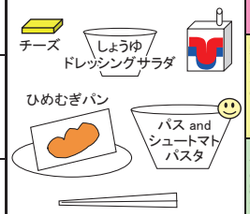
5日 行事食…卒業お祝い（赤飯）



エネルギー	たんぱく質
小 ６３７kcal	２３．４g
中 ８０１kcal	２８．７g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、あげ、ほたて、とりにく、にぼし、ちくわ、たまご、とうふ
熱や力のもと：こめ、あぶら、もちごめ、こむぎこ、あずき、さつまいも、さといも、（中）デザート
体の調子を整える：ねぎ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、みつば

6日 愛媛FC応援給食 愛媛FC パス and シュートマトパスタ



エネルギー	たんぱく質
小 ５７５kcal	２４．９g
中 ７２０kcal	３０．１g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、たこ、チーズ
熱や力のもと：ひめむぎパン、あぶら、さとう、スパゲティ
体の調子を整える：たまねぎ、コーン、にんにく、きゅうり、トマト、にんじん、**キャベツ**、だいこん、ほうれんそう

7日 味めぐり・・・富山県

エネルギー	たんぱく質
小 ５７２kcal	２４．９g
中 ７２９kcal	３０．９g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、みそ、だいず、あげ、**ひじき**、とうふ、さけ
熱や力のもと：こめ、さといも、あぶら、でんぷん、さとう
体の調子を整える：しめじ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、きりぼしだいこん

8日

エネルギー	たんぱく質
小 ６２２kcal	２８．３g
中 ７７９kcal	３５．０g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、だいず、ぶたにく、こんぶ
熱や力のもと：パン、さとう、あぶら、くろざとう、じゃがいも、ごまあぶら
体の調子を整える：たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、**キャベツ**、せとか

11日

エネルギー	たんぱく質
小 ５７４kcal	２３．８g
中 ７３０kcal	２９．１g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、なっとう
熱や力のもと：こめ、さとう、こんにゃく、じゃがいも、あぶら
体の調子を整える：にんじん、えだまめ、たまねぎ、こまつな、**キャベツ**

12日

エネルギー	たんぱく質
小 ６１４kcal	２５．９g
中 ７７４kcal	３２．１g

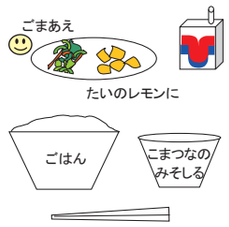
血や肉になる：ぎゅうにゅう、あげ、たまご、いか
熱や力のもと：こめ、みどりまい、はだかむぎ、うどん、もちむぎ、さとう、くろまい、あぶら、あかまい、こむぎこ
体の調子を整える：ねぎ、**キャベツ**、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、ほうれんそう

13日

エネルギー	たんぱく質
小 ５６８kcal	２６．２g
中 ７１３kcal	３２．７g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、だいず、とさかのり、わかめ、ふのり、うずらたまご、くきわかめ
熱や力のもと：パン、ごまあぶら、くろざとう、さとう、あぶら、でんぷん、じゃがいも
体の調子を整える：トマト、さやいんげん、にんにく、かぼちゃ、セロリ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン、（幼）いちご

14日 旬…鯛のレモン煮



エネルギー	たんぱく質
小 ５６８kcal	２２．７g
中 ７２４kcal	２７．８g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、みそ、たい
熱や力のもと：こめ、でんぷん、じゃがいも、ごま、ふ、さとう、あぶら
体の調子を整える：こまつな、えのきたけ、たまねぎ、レモン、にんじん、**キャベツ**

15日

エネルギー	たんぱく質
小 ５７３kcal	２０．６g
中 ７４３kcal	２６．０g

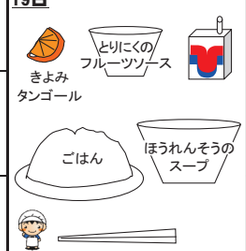
血や肉になる：ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぶたにく、わかめ
熱や力のもと：こめ、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら
体の調子を整える：きくらげ、しょうが、**キャベツ**、きゅうり、たまねぎ、にんにく、たけのこ、デコポン、にんじん、ねぎ、きりぼしだいこん

18日

エネルギー	たんぱく質
小 ５９６kcal	２７．２g
中 ７５１kcal	３４．３g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、たまご、**ひじき**、ぶたにく、とりにく
熱や力のもと：こめ、アーモンド、もちむぎ、さとう、あぶら、（幼）デザート
体の調子を整える：ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ごぼう

19日



エネルギー	たんぱく質
小 ５７６kcal	２６．０g
中 ７４４kcal	３３．３g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、とりにく
熱や力のもと：こめ、じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう
体の調子を整える：たまねぎ、レモン、にんじん、りんご、エリンギ、セロリ、コーン、ほうれんそう、きよみタンゴール

20日

春分の日

21日

エネルギー	たんぱく質
小 ５８７kcal	２５．３g
中 ７５６kcal	３２．０g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、わかめ、あげどうふ、みそ、ぶたにく
熱や力のもと：こめ、ごま、こんにゃく、ごまあぶら、あぶら、さとう、（小）デザート
体の調子を整える：きくらげ、しょうが、にんじん、だいこん、**キャベツ**、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しめじ

22日

エネルギー	たんぱく質
小 ６４３kcal	２８．１g
中 ８３３kcal	３５．９g

血や肉になる：ぎゅうにゅう、とうにゅう、だいず、とりにく、カラフトししゃも（カペリン）
熱や力のもと：こめこパン、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、パンこ
体の調子を整える：コーン、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、**キャベツ**

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) たこ(愛媛) 鮭(北海道) いか(ペルー) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛・愛知・岐阜) ちくわ(アメリカ・インド) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 里芋(愛媛) レモン(愛媛・広島)
じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・鹿児島) 白菜(長崎・徳島・熊本・愛媛・鳥取・大分) キャベツ(松山・愛媛・愛知) こまつな(愛媛・福岡・徳島・和歌山・広島・長崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) かぼちゃ(ニュージーランド・メキシコ・トンガ) マッシュルーム(千葉)
たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森) たけのこ(愛媛) みつば(大分・高知・徳島) わかめ(宮城・岩手) 昆布(北海道) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコポン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山)

※（小）は小学校のみ、（中）は中学校のみ使用する食品を記載しています。
赤（あか） ・・・ 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
黄（き） ・・・ 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
緑（みどり）・・・ 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
🙂・・・松山とれたて食品を使った料理（食材は**太字**にしています）

味 めぐり…日本の味めぐり献立
旬 … 旬の食材を生かした献立
…三津浜独自献立の日

※ 月に2回程度みかんジュースが付きます。
※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
※ 保護者の皆様へ … 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立（材料）の確認をしてください。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ ・・・ http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

＜松山市HP＞

出典：全国学校栄養士協議会 https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/toyama_3.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」